

Чепелева Надія Ігорівна,
*аспірантка 2 курсу ХНПУ імені Г.С. Сковороди,
викладач кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС*

ПОЄДНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З РОДИНАМИ

Майже усі сучасні методики психотерапії мають індивідуальні та групові форми роботи. Індивідуальна психотерапія, поряд з груповою психотерапією, відноситься до числа основних форм психотерапії. В якості основного інструменту впливу індивідуальної психотерапії виступає психотерапевт, а психотерапевтичний процес протікає при взаємодії «пари» психотерапевт – клієнт. Початкову стадію індивідуальної терапії визначає пацієнт, тоді як у груповій терапії вона в першу чергу залежить від терапевта.

Сімейна терапія відноситься до групових форм роботи і має подібну структуру і принципи. Об'єктом сімейної психотерапії є не тільки дисгармонійна сім'я, але і сім'я, яка перебуває у кризі. Важливо знайти ресурси

сім'ї, здатності і мотивацію до змін і акцентувати увагу на вирішенні актуальних проблем. У процесі сімейної психотерапії прийнято працювати з почуттями злості і образи, які відчуває клієнт, відсутня теплота, проте сім'я спрямована на самозбереження. А у тих випадках, коли у стосунках між членами сім'ї домінують почуття ворожості і відкидання, сімейна психотерапія буде неадекватною формою роботи, перевага має надаватися індивідуальній, щонайменше на початковому етапі роботи. Адже необхідно, щоб у членів сім'ї було деяке бажання або потреба у її збереженні. Наприклад, якщо батьки перебувають в процесі розлучення або гострого конфлікту з дитиною [3].

При традиційному підході основна увага звертається на несвідомі процеси, безпосередні ефекти минулих подій, бачення майбутнього і внесення елемента усвідомлення в поведінку. При сімейному аналізі основний акцент робиться на вивченні взаємодії між членами сім'ї, яка відбивається в моделях домінування, в типах повідомлень, що передаються, в моделі ізоляції тощо. Сім'я розглядається як мініатюрна соціальна система, в якій завданнями терапевта є розуміння діючих всередині цієї системи сил, того, як вони призводять до виникнення проблемної поведінки, а також зміна цих сил [3].

Існує чотири головні відмінності терапії сім'ї в цілому від традиційної індивідуальної психотерапії.

1. Більшість видів індивідуальної терапії мають справу з минулим часом. Сімейна терапія, оскільки вона пов'язана з інфраструктурою, завжди звертається і до минулого, і до сьогодення, і до майбутнього. Минуле визначає динаміку сім'ї, майбутнє присутнє в проєкціях, що перетинають кордони поколінь, а нині – це взаємини сімейної та терапевтичної систем.

2. Основна увага при аналізі звертається на комунікації, які відбуваються між членами сім'ї, а не тільки на внутрішні психічні конфлікти членів сім'ї.

3. Існує припущення, що сім'я в перервах між сесіями психотерапії буде продовжувати обговорення проблем і розвивати свою взаємодію протягом психотерапевтичного сеансу.

4. Процес роботи зазвичай є коротшим і включає в себе вирішення певної конфліктної ситуації, тоді як індивідуальна може трансформуватися у супровід.

Для того, щоб мати можливість краще зосередитися на поточних сімейних взаємодіях і способах спілкування, деякі психотерапевти навмисно не питають про те, що турбує батьків, і також не проводять діагностику стану дитини. Звичайно, є певна перевага в тому, що психотерапевт відразу аналізує сімейну взаємодію, однак, такий підхід не завжди є бажаним, адже в його основі лежить зовсім не доведене припущення про те, що проблема дитини має полягати в сімейній взаємодії, і психотерапія і є необхідним «лікуванням» [4].

Якщо говорити в цілому, то підхід до терапії сім'ї заснований на біхевіоральних моделях, що використовують принципи навчання. Виділяють три основних принципи в роботі психотерапевта. По-перше, створення і збереження позитивного психотерапевтичного контакту. По-друге, завдання психотерапії при даному підході становить різнобічний аналіз проблеми. Це передбачає з'ясування змін, які кожен з членів родини хотів би бачити в інших членах сім'ї, і тих змін, яких він хотів би досягти в собі. Це дозволяє виділити специфічні цілі роботи і часто виявляє у членів сім'ї глибинну незадоволеність один одним. Аналіз проблем вимагає також визначення тих зовнішніх або внутрішньосистемних факторів, які призводять до повторення поведінки з низькою пристосувальною функцією. По-третє, використання принципу підкріплення (наприклад, заохочення, нагороди – як позитивного підкріплення і неприємних наслідків – як негативного підкріплення) і принципу моделювання (наприклад, за допомогою прикладу поведінки, яке потрібне для здійснення впливу на міжособистісна взаємодія).

Список бібліографічних посилань

1. Гришук М. М. Теоретико-методологічні засади системної сімейної психотерапії / М. М. Гришук // Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Серія: Психологія і педагогіка. 2011. Вип. 18. С. 35-40.
2. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия/ Б. Д. Карвасарский. – СПб.: ЗАО «Изд-во «Питер», 1999. 752с.

3. Манадес К. Стратегическая семейна терапия / Пер. с англ. Т.В. Снегиревой. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 272 с.
4. Сатир В. Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб.: Ювента, 1999. 283 с.
5. Чорна І.М. Механізм лікувальної дії психотерапії / І. М. Чорна //Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12.Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. С. 193 – 199.
6. Чорна І.М. Основи психотерапії: навч.-метод. посіб. / І. М. Чорна. –Тернопіль, ТНПУ, 2013. 184с.
- 7.Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. СПб.: Речь, 2003, 336 с.
